

おかやまコープ たべてん便 献立表【おかず4品コース】

日付	献立	食品成分	原材料アレルギー表示
5月11日 (月)	エビのチリソース添え 豆腐の肉味噌がけ もやしとあげのオイスターソース炒め カニカマポテトサラダ	熱量 323 kcal 蛋白質 11 g 脂質 21 g 炭水化物 23 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 2.1 g	糊料(加工澱粉、増粘多糖類、寒天)、酢酸(Na)、グリシン、加工澱粉、着色料(カラメル、パブリカ色素、紅麹、V、B2)、凝固剤、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酒精、膨脹剤、ソルビット、酵素、レシチン、乳化剤、香辛料、香料、酸味料、環状オリゴ糖、(一部にえび・かに・小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
5月12日 (火)	鶏肉のレモンソースがけ もやしと玉子のカニカマあんかけ ほうれん草とコーンの炒め物 キャベツの甘酢漬け	熱量 355 kcal 蛋白質 22 g 脂質 24 g 炭水化物 17 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 2.3 g	酢酸(Na)、糊料(加工でん粉、増粘多糖類)、加工でん粉、グリシン、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V、C、エリソルビン酸Na)、pH調整剤、酒精、酵素、ショ糖エステル、着色料(カロチノイド、紅麹)、ソルビット、乳化剤、ポリリン酸Na、酸味料、香料、環状オリゴ糖、(一部にかに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・り
5月13日 (水)	メルルーサのみりん風味焼き かつおコロッケ もやしとツナの中華煮 マカロニサラダ	熱量 343 kcal 蛋白質 14 g 脂質 25 g 炭水化物 15 g カルシウム 20 mg 食塩相当量 1.3 g	酢酸(Na)、調味料(アミノ酸等)、グリシン、増粘剤(増粘多糖類、加工でん粉)、酵素、ショ糖エステル、着色料(カラメル、カロチノイド)、酸化防止剤(V、C)、酒精、酸味料、香辛料、香料、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
5月14日 (木)	ホワイトソースがけハンバーグ エビのニラ玉炒め ごぼうの甘辛炒め さつまいもと枝豆のサラダ	熱量 382 kcal 蛋白質 14 g 脂質 27 g 炭水化物 22 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 2.6 g	酢酸(Na)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、グリシン、リン酸塩(Na)、酒精、着色料(ココア、クチナシ)、凝固剤、酵素、ショ糖エステル、酸化防止剤(エリソルビン酸Na)、香辛料、酸味料、環状オリゴ糖、香料、ミョウバン、(一部にえび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
5月15日 (金)	海鮮と豆腐のキムチ鍋風 梅風味ささみフライ 焼きそば ピーマンと玉ねぎの酢の物	熱量 351 kcal 蛋白質 12 g 脂質 26 g 炭水化物 19 g カルシウム 50 mg 食塩相当量 2.4 g	加工澱粉、酢酸(Na)、糊料(加工澱粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、野菜色素、カロチノイド、紅麹)、グリシン、かんすい、凝固剤、pH調整剤、酸味料、酒精、香料、酵素、ショ糖エステル、V、B1、甘味料(ステビア)、酸化防止剤(エリソルビン酸Na、V、C)、環状オリゴ糖、(一部にえび・小麦・卵・乳成分・オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)を含む)

【ご注意】別添付の調味料などの小袋がある場合、電子レンジにかける前に取出してください。

※原材料不足などにより、献立を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

※全てのコースの変更、取消がある場合はお届け前週(水)の17時までにご連絡を下さい。